



Перспективное 18-дневное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений  
Минераловодского городского округа на ЮУ 2021 г.

Сезон: Лето

ЛОК  
2021 г.

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>1 неделя</b>															
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	133/5	28,04	14,57	14,61	12,54	195,88	0,08	0,25	318,33	0,90	104,67	231,00	17,33	2,57
№306, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	50	10,81	1,55	2,20	9,00	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
№395, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Кофейный напиток с молоком	200	8,46	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	120	10,68	0,48	0,48	11,85	53,16	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,32	10,80	2,64
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>59,24</b>	<b>22,07</b>	<b>19,99</b>	<b>65,08</b>	<b>464,84</b>	<b>0,22</b>	<b>19,05</b>	<b>318,33</b>	<b>2,49</b>	<b>203,60</b>	<b>353,90</b>	<b>67,13</b>	<b>6,45</b>
<b>Обед</b>															
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,82	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№250, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Бефстроганов	100/100	91,75	25,85	20,72	5,48	311,67	0,05	0,02	33,33	0,77	55,67	194,67	31,17	1,65
№203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	6,78	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№436, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>114,55</b>	<b>36,29</b>	<b>31,31</b>	<b>92,43</b>	<b>797,77</b>	<b>0,25</b>	<b>15,91</b>	<b>58,39</b>	<b>4,62</b>	<b>135,98</b>	<b>361,06</b>	<b>90,29</b>	<b>4,90</b>
<b>Итого 1 день:</b>			<b>173,79</b>	<b>58,36</b>	<b>51,30</b>	<b>157,51</b>	<b>1262,61</b>	<b>0,47</b>	<b>34,96</b>	<b>376,72</b>	<b>7,11</b>	<b>339,58</b>	<b>714,96</b>	<b>157,42</b>	<b>11,35</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№234, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Виточки рыбные	100/5	28,46	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№125, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	10,91	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (отурец)	50	4,73	0,40	0,00	1,70	8,00	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№376, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,37	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28



	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого завтрак:</b>			<b>48,21</b>	<b>21,02</b>	<b>23,34</b>	<b>63,40</b>	<b>540,20</b>	<b>0,32</b>	<b>26,52</b>	<b>42,50</b>	<b>2,51</b>	<b>107,73</b>	<b>373,48</b>	<b>81,91</b>	<b>3,87</b>
<i>Обед</i>															
№80, сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	5,79	2,18	4,39	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№294, сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100/5	27,17	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№171, сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,16	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№342, сбор.2005 г. под ред. Могильного	Компот из яблок свежих	200	5,62	0,24	0,14	27,83	113,33	0,01	1,72	0,00	0,16	15,44	6,22	3,55	0,61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>50,31</b>	<b>31,48</b>	<b>26,41</b>	<b>131,90</b>	<b>749,66</b>	<b>0,54</b>	<b>11,27</b>	<b>68,50</b>	<b>4,02</b>	<b>112,77</b>	<b>494,68</b>	<b>208,76</b>	<b>9,33</b>
<b>Итого 2 день:</b>			<b>98,52</b>	<b>52,50</b>	<b>49,75</b>	<b>195,30</b>	<b>1289,86</b>	<b>0,86</b>	<b>37,79</b>	<b>111,00</b>	<b>6,53</b>	<b>220,50</b>	<b>868,16</b>	<b>290,67</b>	<b>13,20</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№181, сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	10,74	3,18	3,89	21,44	134,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32
№14, сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж.	10	5,77	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15, сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	6,96	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,68	0,48	0,48	11,85	53,16	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,32	10,80	2,64
№383, сбор.2005г. под ред. Могильного	Какао с молоком сгущенным	200	10,32	2,87	1,95	20,67	112,00	0,03	0,37	9,33	0,57	127,33	85,47	12,67	0,08
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>45,72</b>	<b>12,45</b>	<b>18,31</b>	<b>68,59</b>	<b>489,51</b>	<b>0,16</b>	<b>12,48</b>	<b>108,33</b>	<b>2,16</b>	<b>295,83</b>	<b>230,49</b>	<b>44,12</b>	<b>3,81</b>
<i>Обед</i>															
№ 102, сбор.2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,67	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№282, сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	38,15	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№137, сбор.2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	150/5	13,10	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79
№389, сбор.2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	6,40	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>66,89</b>	<b>27,07</b>	<b>26,90</b>	<b>83,62</b>	<b>741,50</b>	<b>0,49</b>	<b>24,23</b>	<b>48,75</b>	<b>6,84</b>	<b>144,46</b>	<b>309,37</b>	<b>95,14</b>	<b>6,15</b>
<b>Итого 3 день:</b>			<b>112,61</b>	<b>39,52</b>	<b>45,21</b>	<b>152,21</b>	<b>1231,01</b>	<b>0,64</b>	<b>36,71</b>	<b>157,08</b>	<b>9,00</b>	<b>440,29</b>	<b>539,86</b>	<b>139,26</b>	<b>9,96</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№291, сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	39,45	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№71, сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидор)	50	7,32	0,70	0,10	2,20	14,00	0,000	15,00	0,1	0,20	8,40	15,60	12,00	0,60
№392, сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,31	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого завтрак:</b>			<b>49,82</b>	<b>30,26</b>	<b>30,90</b>	<b>84,53</b>	<b>704,95</b>	<b>0,13</b>	<b>15,18</b>	<b>64,90</b>	<b>0,93</b>	<b>84,53</b>	<b>338,54</b>	<b>93,14</b>	<b>5,42</b>
<i>Обед</i>															
№ 84, сбор.2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	9,64	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№ 239, сбор.2005г. под ред. Могильного	Тефтели рыбные с соусом	100/60	30,14	12,80	11,80	18,20	230,00	0,20	0,30	10,00	4,88	52,75	341,75	59,75	1,78
№125, сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	10,91	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№71, сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	4,73	0,40	0,00	1,70	8,00	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№342, сбор.2005 г. под ред. Могильного	Компот из яблок свежих	200	5,62	0,24	0,14	27,83	113,33	0,01	1,72	0,00	0,16	15,44	6,22	3,55	0,61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>63,61</b>	<b>24,29</b>	<b>21,77</b>	<b>106,02</b>	<b>714,78</b>	<b>0,57</b>	<b>31,79</b>	<b>30,00</b>	<b>8,42</b>	<b>161,24</b>	<b>615,20</b>	<b>156,20</b>	<b>7,33</b>
<b>Итого 4 день:</b>			<b>113,43</b>	<b>54,55</b>	<b>52,67</b>	<b>190,55</b>	<b>1419,73</b>	<b>0,70</b>	<b>46,97</b>	<b>64,90</b>	<b>9,35</b>	<b>245,77</b>	<b>953,74</b>	<b>249,34</b>	<b>12,75</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															



№3, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	48,78	25,56	19,56	49,50	370,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04	
№379, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Кофейный напиток с молоком	200	8,46	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	25,60	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>84,09</b>	<b>34,03</b>	<b>23,26</b>	<b>123,19</b>	<b>736,50</b>	<b>0,20</b>	<b>21,66</b>	<b>111,00</b>	<b>0,96</b>	<b>305,95</b>	<b>451,05</b>	<b>145,90</b>	<b>3,14</b>	
<i>Обед</i>																
№ 88, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	8,26	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80	
№281, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100/5	36,48	11,64	12,90	9,98	202,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00	
№305, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	150	6,54	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513	
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидор)	50	7,32	0,70	0,10	2,20	14,00	0,000	15,00	0,1	0,20	8,40	15,60	12,00	0,60	
№436, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого обед:</b>			<b>65,80</b>	<b>21,56</b>	<b>22,81</b>	<b>104,89</b>	<b>713,60</b>	<b>0,25</b>	<b>39,18</b>	<b>69,91</b>	<b>4,22</b>	<b>142,45</b>	<b>337,86</b>	<b>102,12</b>	<b>4,90</b>	
<b>Итого 5 день:</b>			<b>149,89</b>	<b>55,59</b>	<b>46,07</b>	<b>228,08</b>	<b>1450,10</b>	<b>0,46</b>	<b>60,84</b>	<b>180,91</b>	<b>5,18</b>	<b>448,40</b>	<b>788,91</b>	<b>248,02</b>	<b>8,04</b>	
<b>2 неделя</b>																
<b>6 ДЕНЬ</b>																
<i>Завтрак</i>																
№174, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	12,32	4,09	4,07	32,09	177,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45	
№14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	5,77	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№15, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	6,96	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
№383, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Какао с молоком сгущенным	200	10,32	2,87	1,95	20,67	112,00	0,03	0,37	9,33	0,57	127,33	85,47	12,67	0,08	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	120	10,68	0,48	0,48	11,85	53,16	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,32	10,80	2,64	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>47,30</b>	<b>13,36</b>	<b>18,49</b>	<b>79,24</b>	<b>532,51</b>	<b>0,15</b>	<b>12,48</b>	<b>108,33</b>	<b>1,91</b>	<b>293,53</b>	<b>269,89</b>	<b>60,42</b>	<b>3,94</b>	
<i>Обед</i>																
№82, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,20	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08	
№282, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	38,15	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13	
№321сб. 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	150	13,66	3,13	5,56	14,38	120,00	0,05	24,99	0,00	2,95	85,00	64,30	31,80	1,22	
№389сбор. 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	6,40	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого обед:</b>			<b>66,98</b>	<b>25,60</b>	<b>20,79</b>	<b>87,65</b>	<b>696,50</b>	<b>0,36</b>	<b>43,39</b>	<b>28,75</b>	<b>5,90</b>	<b>189,78</b>	<b>300,44</b>	<b>95,44</b>	<b>5,63</b>	
<b>Итого 6 день:</b>			<b>114,28</b>	<b>38,96</b>	<b>39,28</b>	<b>166,89</b>	<b>1229,01</b>	<b>0,50</b>	<b>55,87</b>	<b>137,08</b>	<b>7,81</b>	<b>483,31</b>	<b>570,33</b>	<b>155,86</b>	<b>9,57</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>																
<i>Завтрак</i>																
№231, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	46,95	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11	
№392, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,31	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	25,60	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>75,11</b>	<b>28,52</b>	<b>20,29</b>	<b>106,29</b>	<b>675,50</b>	<b>0,22</b>	<b>20,49</b>	<b>87,00</b>	<b>3,69</b>	<b>261,55</b>	<b>430,84</b>	<b>136,70</b>	<b>3,78</b>	
<i>Обед</i>																
№ 102, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,67	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03	
№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	39,45	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78	



г.сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	4,73	0,40	0,00	1,70	8,00	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№342, сбор.2005 г. под ред. Могильного	Компот из яблок свежих	200	5,62	0,24	0,14	27,83	113,33	0,01	1,72	0,00	0,16	15,44	6,22	3,55	0,61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>59,04</b>	<b>37,07</b>	<b>36,41</b>	<b>122,84</b>	<b>929,03</b>	<b>0,42</b>	<b>9,11</b>	<b>64,80</b>	<b>3,62</b>	<b>140,50</b>	<b>446,50</b>	<b>129,19</b>	<b>7,29</b>
<b>Итого 7 день:</b>			<b>134,15</b>	<b>65,59</b>	<b>56,70</b>	<b>229,13</b>	<b>1604,53</b>	<b>0,64</b>	<b>29,60</b>	<b>151,80</b>	<b>7,31</b>	<b>402,05</b>	<b>877,34</b>	<b>265,89</b>	<b>11,07</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с сыром	200	16,95	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж.	10	5,77	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№379,сбор. 2005 под ред Могильного	Какао с молоком	200	9,17	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	120	10,68	0,48	0,48	11,85	53,16	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,32	10,80	2,64
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>43,82</b>	<b>12,91</b>	<b>16,73</b>	<b>70,41</b>	<b>479,68</b>	<b>0,18</b>	<b>13,60</b>	<b>89,00</b>	<b>1,20</b>	<b>192,06</b>	<b>203,17</b>	<b>50,10</b>	<b>3,88</b>
<i>Обед</i>															
№ 82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,82	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№279 сбор.2005г. под ред.Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	38,07	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№125,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	10,91	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидор)	50	7,32	0,70	0,10	2,20	14,00	0,000	15,00	0,1	0,20	8,40	15,60	12,00	0,60
№436,сбор.2005г. под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>72,32</b>	<b>28,29</b>	<b>30,68</b>	<b>109,56</b>	<b>828,18</b>	<b>0,42</b>	<b>53,89</b>	<b>105,16</b>	<b>4,65</b>	<b>152,08</b>	<b>435,78</b>	<b>134,86</b>	<b>6,81</b>
<b>Итого 8 день:</b>			<b>116,14</b>	<b>41,20</b>	<b>47,41</b>	<b>179,97</b>	<b>1307,86</b>	<b>0,60</b>	<b>67,49</b>	<b>194,16</b>	<b>5,85</b>	<b>344,14</b>	<b>638,95</b>	<b>184,96</b>	<b>10,69</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№240,сбор.2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/15	45,20	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	5,77	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,31	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	25,60	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого завтрак:</b>			<b>79,62</b>	<b>25,68</b>	<b>24,63</b>	<b>96,60</b>	<b>688,80</b>	<b>0,21</b>	<b>22,09</b>	<b>148,00</b>	<b>1,08</b>	<b>208,90</b>	<b>368,29</b>	<b>130,70</b>	<b>5,04</b>
<i>Обед</i>															
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	7,27	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№290,сбор.2005г.под ред. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	35,72	26,40	29,80	8,00	406,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	6,54	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№389сбор 2005г.под ред Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	6,40	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>58,50</b>	<b>36,34</b>	<b>38,04</b>	<b>97,68</b>	<b>935,50</b>	<b>0,25</b>	<b>15,76</b>	<b>65,50</b>	<b>2,69</b>	<b>112,76</b>	<b>300,82</b>	<b>80,27</b>	<b>4,90</b>
<b>Итого 9 день:</b>			<b>138,12</b>	<b>62,02</b>	<b>62,67</b>	<b>194,28</b>	<b>1624,30</b>	<b>0,46</b>	<b>37,85</b>	<b>213,50</b>	<b>3,77</b>	<b>321,66</b>	<b>669,11</b>	<b>210,97</b>	<b>9,94</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100/5	27,17	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86



№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,16	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	4,73	0,40	0,00	1,70	8,00	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№379,сбор.2005г. под ред. Могильного	Кофейный напиток с молоком	200	8,46	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>50,77</b>	<b>31,37</b>	<b>24,02</b>	<b>103,49</b>	<b>627,63</b>	<b>0,39</b>	<b>4,10</b>	<b>68,50</b>	<b>2,37</b>	<b>138,73</b>	<b>457,56</b>	<b>193,46</b>	<b>23,86</b>
<i>Обед</i>															
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	8,26	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№234,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Котлеты рыбные	100/5	28,46	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№ 151,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	12,77	3,59	6,10	19,36	147,00	0,11	4,29	38,00	0,30	49,80	82,60	26,00	0,82
№342, сбор.2005 г. под ред. Могильного	Компот из яблок свежих	200	5,62	0,24	0,14	27,83	113,33	0,01	1,72	0,00	0,16	15,44	6,22	3,55	0,61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>57,68</b>	<b>23,93</b>	<b>30,49</b>	<b>86,95</b>	<b>718,28</b>	<b>0,36</b>	<b>25,63</b>	<b>60,50</b>	<b>5,34</b>	<b>180,67</b>	<b>419,63</b>	<b>100,88</b>	<b>4,56</b>
<b>Итого 10 день:</b>			<b>108,45</b>	<b>55,30</b>	<b>54,51</b>	<b>190,44</b>	<b>1345,91</b>	<b>0,75</b>	<b>29,73</b>	<b>129,00</b>	<b>7,71</b>	<b>319,40</b>	<b>877,19</b>	<b>294,34</b>	<b>28,42</b>
<b>3 неделя</b>															
<b>11 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№ 211,сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Омлет с сыром	137/5	36,74	15,92	20,47	2,45	338,92	0,09	0,30	368,69	0,85	262,43	314,65	23,13	2,66
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	50	10,81	1,55	2,20	9,00	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,31	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	120	10,68	0,48	0,48	11,85	53,16	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,32	10,80	2,64
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>60,79</b>	<b>20,52</b>	<b>23,45</b>	<b>52,79</b>	<b>569,38</b>	<b>0,23</b>	<b>17,90</b>	<b>368,69</b>	<b>2,44</b>	<b>304,51</b>	<b>392,29</b>	<b>58,63</b>	<b>7,11</b>
<i>Обед</i>															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,82	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№ 289,сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Рагу из птицы	100/180	40,22	13,51	8,66	25,72	235,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,34
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	4,73	0,40	0,00	1,70	8,00	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№436,сбор.2005г, под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>60,97</b>	<b>19,57</b>	<b>14,19</b>	<b>87,72</b>	<b>558,41</b>	<b>0,33</b>	<b>28,84</b>	<b>34,38</b>	<b>3,83</b>	<b>145,61</b>	<b>332,97</b>	<b>116,71</b>	<b>5,82</b>
<b>Итого 11 день:</b>			<b>121,76</b>	<b>40,09</b>	<b>37,64</b>	<b>140,51</b>	<b>1127,79</b>	<b>0,56</b>	<b>46,74</b>	<b>403,07</b>	<b>6,27</b>	<b>450,12</b>	<b>725,26</b>	<b>175,34</b>	<b>12,93</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	47,75	25,56	19,56	49,50	370,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№379,сбор. 2005 под ред Могильного	Какао с молоком	200	9,17	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	25,60	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>83,77</b>	<b>36,13</b>	<b>24,49</b>	<b>123,27</b>	<b>751,67</b>	<b>0,26</b>	<b>21,96</b>	<b>135,00</b>	<b>0,96</b>	<b>396,78</b>	<b>525,42</b>	<b>149,47</b>	<b>3,39</b>
<i>Обед</i>															
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,20	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08



№81,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100/5	36,48	11,64	12,90	9,98	202,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№137,сбор.2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	150/5	13,10	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79
№389сбор.2005г. под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	6,40	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>64,75</b>	<b>20,35</b>	<b>25,82</b>	<b>78,72</b>	<b>685,25</b>	<b>0,33</b>	<b>26,63</b>	<b>68,75</b>	<b>5,63</b>	<b>150,23</b>	<b>321,34</b>	<b>97,47</b>	<b>5,07</b>
<b>Итого 12 день:</b>			<b>148,52</b>	<b>56,48</b>	<b>50,31</b>	<b>201,99</b>	<b>1436,92</b>	<b>0,59</b>	<b>48,59</b>	<b>203,75</b>	<b>6,59</b>	<b>547,01</b>	<b>846,76</b>	<b>246,94</b>	<b>8,46</b>
<b>13 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№213,сбор.2012г. под ред. Могильного	Яйцо вареное	40	8,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с сыром	200	16,95	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№338,сбор. 2005 под ред.Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	120	10,68	0,48	0,48	11,85	53,16	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,32	10,80	2,64
№376,сбор.2005г. под ред.Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,37	0,09	0,01	16,00	60	0	1,89	0,0	0,0	12,53	3,2	1,73	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>39,25</b>	<b>12,80</b>	<b>10,45</b>	<b>69,27</b>	<b>417,91</b>	<b>0,16</b>	<b>13,89</b>	<b>125,00</b>	<b>1,34</b>	<b>71,26</b>	<b>152,30</b>	<b>34,36</b>	<b>4,59</b>
<i>Обед</i>															
№ 84,сбор 2005г.под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	9,64	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№237,сбор.2005г. под ред. Могильного	Зразы рыбные с яйцом	100/5	27,22	11,66	14,5	14,84	255	0,13	2,28	20,0	3,76	63	214,3	37,5	1,38
№125,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	10,91	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№342, сбор.2005 г. под ред. Могильного	Компот из яблок свежих	200	5,62	0,24	0,14	27,83	113,33	0,01	1,72	0,00	0,16	15,44	6,22	3,55	0,61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>55,96</b>	<b>22,75</b>	<b>24,47</b>	<b>100,96</b>	<b>731,78</b>	<b>0,48</b>	<b>32,27</b>	<b>40,00</b>	<b>7,25</b>	<b>159,99</b>	<b>466,70</b>	<b>126,95</b>	<b>6,63</b>
<b>Итого 13 день:</b>			<b>95,21</b>	<b>35,55</b>	<b>34,92</b>	<b>170,23</b>	<b>1149,69</b>	<b>0,63</b>	<b>46,16</b>	<b>165,00</b>	<b>8,59</b>	<b>231,25</b>	<b>619,00</b>	<b>161,31</b>	<b>11,22</b>
<b>14 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	10,74	3,18	3,89	21,44	134,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	6,96	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м. д.ж. не менее 72,5%	10	5,77	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№379,сбор.2005г. под ред. Могильного	Кофейный напиток с молоком	200	8,46	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>33,18</b>	<b>12,20</b>	<b>18,28</b>	<b>53,27</b>	<b>427,85</b>	<b>0,09</b>	<b>1,41</b>	<b>99,00</b>	<b>1,59</b>	<b>211,40</b>	<b>185,20</b>	<b>39,35</b>	<b>1,39</b>
<i>Обед</i>															
№108;109 сбор. 2005г. под ред.	Суп картофельный с клецками	250	7,27	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№298,сбор.2012г. под ред. Могильного	Голубцы ленивые	100/20	31,50	11,30	6,72	16,21	175,20	0,06	16,03	23,20	0,46	48,00	141,68	35,28	1,31
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,16	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	4,73	0,40	0,00	1,70	8,00	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№436,сбор.2005г, под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>59,86</b>	<b>26,46</b>	<b>16,42</b>	<b>117,86</b>	<b>762,05</b>	<b>0,52</b>	<b>28,88</b>	<b>47,76</b>	<b>3,22</b>	<b>123,48</b>	<b>500,41</b>	<b>226,15</b>	<b>9,08</b>
<b>Итого 14 день:</b>			<b>93,04</b>	<b>38,66</b>	<b>34,70</b>	<b>171,13</b>	<b>1189,90</b>	<b>0,61</b>	<b>30,29</b>	<b>146,76</b>	<b>4,81</b>	<b>334,88</b>	<b>685,61</b>	<b>265,50</b>	<b>10,47</b>



## 15 ДЕНЬ

## Завтрак

№240,сбор.2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/10	44,17	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	25,60	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,31	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>72,33</b>	<b>25,99</b>	<b>17,31</b>	<b>100,93</b>	<b>641,00</b>	<b>0,20</b>	<b>22,09</b>	<b>108,00</b>	<b>0,95</b>	<b>202,90</b>	<b>343,99</b>	<b>126,50</b>	<b>4,45</b>

## Обед

№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,67	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	39,45	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	6,40	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>55,09</b>	<b>37,11</b>	<b>36,55</b>	<b>114,06</b>	<b>951,50</b>	<b>0,40</b>	<b>15,89</b>	<b>64,80</b>	<b>3,41</b>	<b>134,89</b>	<b>422,72</b>	<b>122,08</b>	<b>7,01</b>
<b>Итого 15 день:</b>			<b>127,42</b>	<b>63,10</b>	<b>53,86</b>	<b>214,99</b>	<b>1592,50</b>	<b>0,61</b>	<b>37,98</b>	<b>172,80</b>	<b>4,36</b>	<b>337,79</b>	<b>766,71</b>	<b>248,58</b>	<b>11,46</b>

## 4 неделя

## 16 ДЕНЬ

## Завтрак

№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100/5	27,17	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321сб.2005г. под ред.Могильного	Капуста тушенная	150	13,66	3,13	5,56	14,38	120,00	0,05	24,99	0,00	2,95	85,00	64,30	31,80	1,22
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	4,73	0,40	0,00	1,70	8,00	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,37	0,09	0,01	16,00	60	0	1,89	0,0	0,0	12,53	3,2	1,73	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>49,18</b>	<b>22,63</b>	<b>21,21</b>	<b>76,86</b>	<b>424,13</b>	<b>0,19</b>	<b>29,68</b>	<b>48,50</b>	<b>4,69</b>	<b>158,26</b>	<b>261,46</b>	<b>68,29</b>	<b>20,26</b>

## Обед

№80,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	5,79	2,18	4,39	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№279 сбор.2005г.под ред.Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	38,07	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	6,78	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№436,сбор.2005г. под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>57,84</b>	<b>28,98</b>	<b>30,95</b>	<b>111,48</b>	<b>828,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,87</b>	<b>110,06</b>	<b>3,80</b>	<b>117,73</b>	<b>383,03</b>	<b>99,69</b>	<b>4,70</b>
<b>Итого 16 день:</b>			<b>107,02</b>	<b>51,61</b>	<b>52,16</b>	<b>188,34</b>	<b>1252,56</b>	<b>0,55</b>	<b>44,55</b>	<b>158,56</b>	<b>8,49</b>	<b>275,99</b>	<b>644,49</b>	<b>167,98</b>	<b>24,96</b>

## 17 ДЕНЬ

## Завтрак

№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	12,32	4,09	4,07	32,09	177,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	6,96	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	5,77	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,31	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>27,61</b>	<b>10,21</b>	<b>16,06</b>	<b>61,72</b>	<b>432,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>99,00</b>	<b>1,34</b>	<b>152,25</b>	<b>179,34</b>	<b>41,35</b>	<b>2,09</b>

## Обед

№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	8,26	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
--------------------------------------	-----------------------------------	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------



№234,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Котлеты рыбные	100/5	28,46	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№ 151,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	12,77	3,59	6,10	19,36	147,00	0,11	4,29	38,00	0,30	49,80	82,60	26,00	0,82
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидор)	50	7,32	0,70	0,10	2,20	14,00	0,000	15,00	0,1	0,20	8,40	15,60	12,00	0,60
№342, сбор.2005 г. под ред. Могильного	Компот из яблок свежих	200	5,62	0,24	0,14	27,83	113,33	0,01	1,72	0,00	0,16	15,44	6,22	3,55	0,61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>65,00</b>	<b>24,63</b>	<b>30,59</b>	<b>89,15</b>	<b>732,28</b>	<b>0,36</b>	<b>40,63</b>	<b>60,60</b>	<b>5,54</b>	<b>189,07</b>	<b>435,23</b>	<b>112,88</b>	<b>5,16</b>
<b>Итого 17 день:</b>			<b>92,61</b>	<b>34,84</b>	<b>46,65</b>	<b>150,87</b>	<b>1164,63</b>	<b>0,44</b>	<b>40,84</b>	<b>159,60</b>	<b>6,88</b>	<b>341,32</b>	<b>614,57</b>	<b>154,23</b>	<b>7,25</b>
<b>18 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	133/5	28,04	14,57	14,61	12,54	195,88	0,08	0,25	318,33	0,90	104,67	231,00	17,33	2,57
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	50	10,81	1,55	2,20	9,00	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
№383,сбор.2005г.под ред. Могильного	Какао с молоком сгущенным	200	10,32	2,87	1,95	20,67	112,00	0,03	0,37	9,33	0,57	127,33	85,47	12,67	0,08
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	120	10,68	0,48	0,48	11,85	53,16	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,32	10,80	2,64
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>61,10</b>	<b>21,84</b>	<b>19,54</b>	<b>68,55</b>	<b>473,34</b>	<b>0,25</b>	<b>18,12</b>	<b>327,66</b>	<b>3,06</b>	<b>268,83</b>	<b>385,87</b>	<b>61,10</b>	<b>6,23</b>
<b>Обед</b>															
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,20	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100/5	27,17	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,16	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	4,73	0,40	0,00	1,70	8,00	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№436,сбор.2005г, под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>54,46</b>	<b>32,42</b>	<b>24,78</b>	<b>136,50</b>	<b>770,73</b>	<b>0,56</b>	<b>16,65</b>	<b>68,56</b>	<b>4,14</b>	<b>119,63</b>	<b>524,89</b>	<b>217,60</b>	<b>9,55</b>
<b>Итого 18 день:</b>			<b>115,56</b>	<b>54,26</b>	<b>44,32</b>	<b>205,05</b>	<b>1244,07</b>	<b>0,80</b>	<b>34,77</b>	<b>396,22</b>	<b>7,20</b>	<b>388,46</b>	<b>910,76</b>	<b>278,70</b>	<b>15,78</b>
<b>Средняя за 18 дней:</b>			<b>120,0</b>	<b>49,90</b>	<b>47,79</b>	<b>184,86</b>	<b>1329,05</b>	<b>0,60</b>	<b>42,65</b>	<b>195,66</b>	<b>6,82</b>	<b>359,55</b>	<b>739,54</b>	<b>216,41</b>	<b>12,64</b>

**\*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащённые витаминами и микроэлементами).**

*Стоимость рационов горячих завтраков и обедов 120 рублей (с учётом 0% наценки на готовое блюдо и 0% наценку на купленные товары)*

перспективное 10 дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников

рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 120 руб

Нормы выхода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов,

соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

начальник отдела охраны и укрепления  
здоровья



Кузнецова Ю.С.